BEREIT FÜR EINE NEUE BEZIEHUNG

Innerlich frei werden für einen neuen Menschen
Eine Beziehung ist stark und lebensfähig, wenn sich die Partner auf eine gesunde Weise innerlich und äußerlich von früheren Partnerschaften, von Eltern gelöst haben.
Eine Trennungserfahrung ist ein Wendepunkt im Leben. Damit öffnet sich ein guter Zeitraum, um wieder neu nach dem persönlichen Lebenskonzept zu suchen, um herauszufinden, wofür jetzt Platz geworden ist, was gelebt und gelassen werden will.

Eine Zeit des Alleinseins bringt Klärung über die Notwendigkeit einer Partnerschaft - brauche ich diese Gemeinschaft, weil ich mich sonst nicht vollständig fühle, oder will ich mich auf einen besonderen Menschen und das Zusammenleben mit ihm/ihr einlassen?
"Lückenfüller" wie die Fortsetzung des alten Zustandes mit einer anderen Person sind keine gute Ausgangsbasis für eine neue Liebesbeziehung. Auch Angst vor dem Alleinebleiben oder unerfüllte Bedürfnisse bilden ein schiefes Grundgerüst. Es macht also Sinn, die eigenen Motive, warum eine neue Beziehung eingegangen wird, ehrlich zu hinterfragen.

Selbstannahme ist das Ergebnis einer "**Auszeit mit sich selbst**", also die Bereitschaft, sich so zu akzeptieren, wie man ist.
Wer gut mit sich selbst leben kann, hat die besten Chancen auf eine gelingende Paarbeziehung.

Oft sind es unsere Vorstellungen von Glück und Zufriedenheit, die uns darin hindern zu sehen, was um uns ist - ein verkrampftes Suchen nach einer neuen Beziehung führt meist zu Enttäuschungen - mit offenen Augen, Ohren und Herzen unterwegs zu sein, lässt uns leichter fündig werden.

Checkliste für eine neue Beziehung:

- o innerlich bereit für eine neue/n PartnerIn
- o Trennung inkl. Konsequenzen endgültig abgeschlossen
- o Leben ohne PartnerIn positiv bewältigt und aktiv gestaltet
- o sämtliche Lebensbereiche in Eigenverantwortung übernommen
- o Übereinstimmungen punkto grundlegende Wertvorstellungen, Lebensziele, Interessen
- o positive Erfahrungen in der Kommunikation, Umgang mit Konflikten, Austausch
- o angemessener Platz und Akzeptanz für die Kinder

… innerlich und äußerlich unabhängig und frei von einer alten Beziehung

FÜR eine neue Beziehung ist hilfreich, das gemeinsame Leben als spannende Herausforderung zu begreifen - sich öffnen, bereit sein für Überraschungen, Veränderungen, Unerwartetes, Unverhofftes,… das Leben wagen und **aus vollem Herzen Ja zur Liebe sagen**.